# ФИТОДОКТОР

№3 (46) ОСЕНЬ 2017

Возьмите журнал БЕСПЛАТНО!

**Сезонная проблема**
Простуда не нарушит ваши планы! 18

**Фитотерапия**
Как одолеть бессонницу? 12

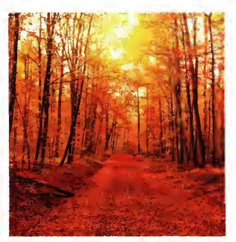
**Актуальная тема**
Как справиться с метеозависимостью 6

16+

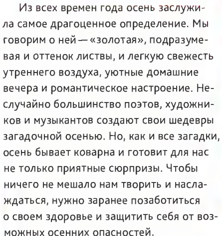
**Гость номера Жанна Эппле:**
За женское здоровье — бороться до конца!

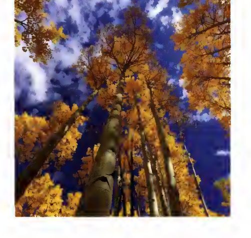




# Сезон вдохновения «Эвалар»





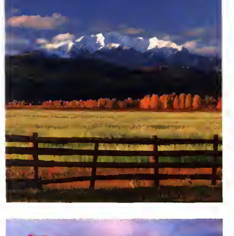
Из всех времен года осень заслужила самое драгоценное определение. Мы говорим о ней — «золотая», подразумевая и оттенок листвы, и легкую свежесть утреннего воздуха, уютные домашние вечера и романтическое настроение. Неслучайно большинство поэтов, художников и музыкантов создают свои шедевры загадочной осенью. Но, как и все загадки, осень бывает коварна и готовит для нас не только приятные сюрпризы. Чтобы ничего не мешало нам творить и наслаждаться, нужно заранее позаботиться о своем здоровье и защитить себя от возможных осенних опасностей.

В этом выпуске журнала «Фитодоктор» вас ждут ответы на главные «осенние» вопросы: как справиться с метеозависимостью, что делать, чтобы защитить себя от простуды и поддержать организм в этот период.

Звездной гостьей этого выпуска стала актриса театра и кино — великолепная Жанна Эппле. Она рассказала о том, почему так важно сохранять женское здоровье, поделилась своими секретами красоты и хорошего настроения.

Вот уже 25 лет компания «Эвалар» создает для вас природную защиту на все времена года. Берегите себя, будьте внимательны и заботьтесь о своем здоровье, чтобы хандра и другие осенние неприятности не затронули вас.

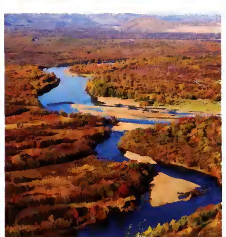
Приятного вам чтения!



**Лариса** Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»







ФИТОДОКТОР №3 (46) ОСЕНЬ 2017

**Учредитель и издатель:** ООО «Фармавест»
**Соучредители:** ФГБОУ «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».
**Адрес редакции, учредителя, издателя:** 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.
**Главный редактор:** Т. Б. Мякишева.
**Подготовка номера:** ООО ФЦ «Знание», редакция ООО «Фармавест».
**Руководитель группы:** Елена Ватутина.
**Ответственный редактор:** Снежана Манакова
**Дизайн и верстка:** Игорь Токарев
**Авторский состав:** Екатерина Беляева, Екатерина Шушумкова, Анастасия Аксенова, Татьяна Глазырина, Роман Бунарев, Олеся Семина, Снежана Манакова, Галина Дмитриева.
**Фотоматериалы:** Павел Головкин, www.istock.com.
**Свидетельство о регистрации:** ПИ № ФС77–21816 от 30.08.2005 г.
Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.
**Печать:** ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, 4д
**Тираж:** 7 320 800 экз.



**Выход в свет:** 01.08.2017 г.




# Пусть пища будет лекарством



## Метионин — защитник печени

Метионин — незаменимая аминокислота, жизненно необходимая для здоровья человека. Метионин не синтезируется в организме, и поэтому единственный путь пополнения его запасов — это продукты питания (бразильский орех, филе лосося, куриные яйца, молоко), а также специализированные добавки к пище. Метионин имеет важнейшее значение для формирования здорового коллагена, улучшает и сохраняет здоровье кожи, волос и ногтей. Но особая роль метионина связана с его способностью захватывать и выводить избыточный жир (липотропный эффект), в первую очередь — из клеток печени (см. стр. 23 №10). Поэтому препараты метионина активно применяются для лечения жировой болезни печени, гепатита и даже цирроза. Кроме того, метионин обезвреживает и выводит избыточный холестерин, токсичные продукты и тяжелые металлы, предупреждает токсические поражения печени, помогает при хроническом алкоголизме, сахарном диабете и др. (см. стр. 23 №10).



## L-карнитин. Энергия для жизни

L-карнитин — природное вещество, родственное витаминам группы B. Его основные источники: мясо, птица, рыба, молочные продукты. Суточная доза L-карнитина (300 мг) содержится в 400 г сырого мяса, однако после термообработки его содержание снижается вдвое.

L-карнитин помогает сжигать жиры в клетках мышечной ткани с образованием энергии. Таким образом, организм получает энергию не за счет мышечного белка, а за счет запасов собственного жира. Если L-карнитина не хватает, это может стать одной из причин ожирения.

Кроме того, L-карнитин снижает уровень холестерина, улучшает метаболизм миокарда, оказывает антиоксидантное действие. Также L-карнитин способствует повышению умственной и физической активности, выносливости и общего тонуса. Используется в лекарственных средствах (см. стр. 9, 23 №11).





# Эвалар — постоянный партнер Премии «Призвание»

Торжественная церемония по традиции прошла в преддверии Дня медицинского работника 15 июня. Неизменными ведущими праздника стали Елена Малышева и Александр Розенбаум. В рамках мероприятия «Эвалар», который уже 6 лет является постоянным партнером главной медицинской премии России, был награжден дипломом «За неоценимый вклад в поддержку достижений российской медицины» от имени Министерства здравоохранения РФ.

Генеральный директор ХК «Эвалар» **Лариса Прокопьева** поблагодарила организаторов премии за высокую оценку деятельности компании: «За 25 лет работы мы накопили колоссальный опыт в области фитотерапии, мы приложили большие усилия, чтобы сделать натуральные растительные препараты доступными, чтобы у каждого была возможность сохранить здоровье и активное долголетие. Мы благодарны высокому жюри, которое отметило нашу работу».

Национальная премия «Призвание» с 2001 года вручается в канун Дня медицинского работника лучшим врачам страны за создание новых методов лечения и диагностики, яркие научные открытия, проведение уникальных операций и другие достижения, внесшие самый значительный вклад в развитие отечественной медицины.

# Эвалар открыл Формулу добра

**1 июня в День защиты детей компания «Эвалар» и благотворительный фонд «Жизнь как чудо» провели семейный праздник «Формула добра», который посетили более 150 гостей.**

Мероприятие стало частью одноименного благотворительного проекта, в рамках которого на протяжении всего 2017 года компания «Эвалар» будет делать отчисления с продаж детских витаминов «Бэби Формула Мишки» в помощь подопечным фонда «Жизнь как чудо».

На празднике было представлено более 10 зон развлечений, среди которых песочное и химическое шоу, выступления иллюзионистов и жонглеров, разнообразные художественные мастер-классы. Гвоздем программы стал мастер-класс по балету солистки Большого театра и актрисы Анастасии Меськовой. Целый час внимание детей было приковано к балерине, которая рассказала о том, как возник балет, показала знаменитые 32 фуэте, а потом все вместе они разучили фрагмент вальса цветов «Щелкунчика». Специально для этого балерина привезла на площадку детские балетные пачки, которые малыши смогли примерить. «Здорово, что на таком празднике, не взирая ни на что, все дети могут быть вместе, играть, танцевать, рисовать и быть наравне», — поделилась своими впечатлениями Анастасия Меськова. Мероприятие посетили и другие «звездные» попечители и друзья Фонда — Александра Ребенок и Екатерина Волкова, Анна Цуканова-Котт и Алиса Старовойтова. Завершилось мероприятие концертом, где прозвучали популярные детские песни в исполнении участников шоу «Голос» и «Главная сцена».

Жизнь как чудо

# ЖИВОЙ БАРОМЕТР
## КАК СПРАВИТЬСЯ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ



ЭКСПЕРТ

**Анна Богомазова**,
врач-невролог высшей категории, натуропат

Текст: Олеся Семина

**У осени «семь пятниц на неделе», и резкая смена погоды часто отражается на состоянии нашего организма: мы ощущаем слабость, головную боль, ломоту в суставах. Почему мы реагируем на капризы природы, чем это чревато и как с этим справиться, рассказывает Анна Богомазова — врач-невролог высшей категории, натуропат.**

## «Тепличный» организм

Метеочувствительность часто называют «болезнью цивилизации». Мы приучили себя к постоянному комфорту: летом — прохлада кондиционера, зимой — отопление, поездки на транспорте заменили пешие прогулки, телевизор пришел на смену активному отдыху. Таким образом, у человека ослабевают механизмы адаптации. В результате на любое погодное изменение он реагирует как живой барометр — плохим самочувствием, и может ощущать слабость, головную боль, плохое настроение, снижение или повышение артериального давления, возбуждение и раздражительность, нарушение сна.

От погодных колебаний страдают подверженные стрессам и переутомлению офисные работники, в группе повышенного риска те, кто избегает физических нагрузок, ест жирную, тяжелую пищу и пьет много кофе. Если

описанные симптомы проявляются регулярно, следует говорить не о метеочувствительности, а о метеозависимости. Чаще всего ее ощущают пожилые люди: сверхчувствительности к смене погоды подвержены больше половины мужчин и женщин старше 50 лет.

## Грозный симптом

Однако болезненная реакция на изменения погоды может быть симптомом серьезных заболеваний. Наиболее часто метеозависимость возникает при цереброваскулярной болезни (ЦВБ) — заболевании людей пожилого возраста, способного вызывать патологию сосудов головного мозга.

Обычно ЦВБ развивается на фоне атеросклероза и гипертонии, и ее первичные симптомы часто остаются незамеченными: согласитесь, далеко не все обращаются к врачу при головных болях, незначительном ухудшении памяти. Но по мере развития ЦВБ ее симптомы приобретают более яркий характер: нарушение интеллектуальной активности, бессонница, головокружения, шум в ушах, повышенная раздражительность.

При следующей стадии вышеперечисленные симптомы становятся интенсивными и продолжительными. Если не принимать меры, может возникнуть состояние преходящего (временного) нарушения мозгового кровообращения. А при отсутствии должного лечения велика вероятность развития инсульта — острого нарушения мозгового кровообращения. Именно поэтому важно вовремя обратить внимание на первые тревожные «звоночки» ЦВБ и своевременно начать профилактику.

## Как предотвратить беду?

Существует целый комплекс рекомендаций, которые помогают ослабить проявления недомогания при смене погодных условий и не допустить серьезных сосудистых проблем. Людям пожилого возраста рекомендуется принимать лекарственные средства на основе натуральных растительных компонентов, которые не оказывают патологического влияния на печень и почки. К ним относятся препараты на основе экстракта гинкго билоба. Они улучшают мозговое кровообращение и ускоряют обмен веществ в клетках головного мозга. Как следствие, повышается снабжение мозга глюкозой и кислородом, что ведет к восстановлению его функций. Причем препараты гинкго эффективны как на ранних стадиях недостаточности мозгового кровообращения, так и в рамках комплексной терапии при восстановлении после острого нарушения мозгового кровообращения, при травмах головного мозга, при метеозависимости и при синдроме хронической усталости. Профилактика должна включать и здоровый образ жизни, что подразумевает полноценный сон, двигательную активность, потребление жидкости не менее 1.5 литров в сутки и регулярное сбалансированное питание, включая продукты, содержащие витамин Е и Омега кислоты.

Рекомендуется увеличить в меню долю натуральных продуктов, богатых калием, магнием, кальцием, — это картофель, бананы, баклажаны, капуста, абрикосы, сухофрукты, шпинат, орехи. Рацион свежих продуктов, употребляемых в сыром виде, должен составлять не менее 60%.

Хороший результат дают режим дня, физические упражнения, полноценный отдых, пешие или велосипедные прогулки, скандинавская ходьба. Физические нагрузки помогают улучшить кровообращение, обмен веществ, укрепить мышцы и нервную систему.

# Самое выгодное вложение — в здоровье

Текст Екатерина Шушумкова

По данным исследовательских компаний, доля россиян, для которых ценность здоровья выходит на первый план, заметно увеличилась. Мы начинаем больше задумываться о продлении своей трудоспособности и активной жизни.

Если вспомнить слова «отца медицины» Гиппократа: «И пусть вашим лекарством будет ваша пища», то неудивительно, почему наблюдается повышенный интерес к продуктам для здоровья. Сейчас многие понимают, что профилактика обходится в разы дешевле, чем лечение.

Поэтому сегодня в номере — «Прямая линия» с руководителем фармацевтической компании «Эвалар» **Ларисой Александровной Прокопьевой**, в которой читатели от первого лица получили ответы на вопросы о выпускаемых компанией лекарственных препаратах и продуктах для здоровья.

## Где искать качество

***— Если предприятие работает по стандарту GMP, что это дает нам, потребителям?***

*Антон, Москва*

— Гарантию качества: Вы можете быть уверены, что приобретаете безупречный продукт, произведенный в соответствии с международным стандартом GMP, который регламентирует контроль качества на каждом этапе производства.

Сегодня «Эвалар» — одна из немногих в стране компаний, выпускающая и БАД, и лекарственные средства по стандарту GMP. Это подтверждено сертификатом GMP международной контролирующей компании NSF International (США)[1], австралийским сертификатом GMP администрации по лекарственным средствам Министерства здравоохранения и геронтологии Австралии[2], а также заключением о соответствии GMP Минпромторга Российской Федерации[3].

## Холестерин под контролем

***— Сейчас много говорят о борьбе с холестерином. Есть для этого что-то, кроме статинов?***

*Виктор Валерьевич, Московская область*

— Лекарство **Атероклефит*** на изофлавоноидах красного клевера особого сорта, которое снижает уровень холестерина и при этом является 100% натуральным лекарственным средством[4].

***— Как принимать Атероклефит, если я уже принимаю статины?***

— Ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять статины, если они уже назначены. Этот вопрос можно решать только с лечащим врачом.

Как лекарственное средство Атероклефит можно принимать для лечения самостоятельно как монопрепарат. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, он нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является и то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин — низкой плотности — в «хороший» — высокой плотности, который жизненно необходим для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И не нужно ждать заболеваний, в Европе профилактику против повышенного холестерина рекомендуют начинать женщинам с 45 лет, а профилактика у мужчин смещается в более молодой возраст — с 35 лет.

## Если атакует грибок ногтей

***— Пользуюсь антигрибковыми средствами, но они забирают из бюджета хорошие суммы. Есть ли средства по более демократичной цене?***

*Дмитрий, Москва*



Лариса Прокопьева, генеральный директор ЗАО «Эвалар»

— Антигрибковый гель **Мизол**. Это набор, в который входят гель с кисточкой-аппликатором и пилочки для обработки ногтей. Как и другие антигрибковые средства, Мизол содержит 1% раствор нафтифина, но отличается выгодной ценой, так как дешевле других наборов, плюс в нем в 3 раза больше пилочек — 30 вместо 10.

## Лечение сердечно-сосудистой недостаточности

***— Для лечения сердечно-сосудистой недостаточности принимаю таурин. Есть ли у вас лекарство с таурином, по цене доступное для нас — пенсионеров?***

*П.И. Чувашев, Киров*

— На основе таурина — лекарственное средство **КардиоАктив Таурин***, по цене в 1,5 раза выгоднее аналога[5], для комплексной терапии сердечно-сосудистой недостаточности. Он улучшает работу сердечной мышцы, умеренно снижает артериальное давление, уровень глюкозы, триглицеридов и холестерина в крови.

## Если стресс играет с давлением[6]

***— Что предпринять, чтобы при стрессе не поднималось давление?***

***Светлана Ч., Москва***

— Используйте новинку **Теанин**** **Эвалар** — «антистрессовое» средство, в основе которого аминокислота L-теанин, выделенная из листьев зеленого чая. Сравнительно недавно японскими учеными были обнаружены ее уникальные[7] свойства. При стрессе L-теанин позволяет расслабиться, успокоиться и одновременно нормализовать давление[6], поднявшееся из-за стресса, даже у здоровых людей, сохраняя при этом концентрацию внимания и умственную активность, что очень важно для работающих. Для этого оптимальная доза L-теанина должна быть не менее 500 мг, в то время как в обычной чашке зеленого чая всего 10–20 мг, который к тому же зачастую вызывает, наоборот, повышение давления из-за присутствия в нем кофеина.

Такую оптимальную дозировку L-теанина — 500 мг — содержит единственный[8] в России выпускаемый нашей компанией Теанин Эвалар.

## Гиалуроновая кислота для приема внутрь

***— Всегда пользовалась гиалуроновой кислотой в кремах, а что дает ее прием внутрь?***

***Татьяна, Москва***

— Глубокое увлажнение кожи изнутри. Об этом говорят данные клинических исследований. И именно такая форма приема гиалуроновой кислоты — внутрь — пользуется все большей популярностью в Европе и США. Причем для этого используются другие формы гиалуроновой кислоты, нежели в косметике.

В наших капсулах **Гиалуроновая кислота**** **Эвалар** содержится два вида гиалуроновой кислоты швейцарского производства в максимальной[9] дозировке (150 мг в каждой капсуле). Через некоторое время приема ощущается увлажненность и хорошее состояние кожи не только лица, но и тела. Гиалуроновая кислота необходима также и для суставов, так как является очень важным компонентом внутрисуставной жидкости и хряща. При этом цена наших капсул практически в 2 раза выгоднее импортных[10].

## Лекарство «от лени»

***— Подскажите, есть ли средство для повышения энергии, которое помогло бы отбросить лень и встать с дивана — для спорта, домашних дел и просто активной жизни?***

***Ольга Н., Москва***

— Для многих будет интересно наше новое лекарственное средство ***Левокарнил****.

В отличие от других стимуляторов Левокарнил Эвалар повышает энергию естественным путем. В его основе аминокислота L-карнитин — природное вещество, родственное витаминам группы В.

Как лекарственное средство Левокарнил улучшает белковый и жировой обмен, повышает устойчивость к физическим нагрузкам, работоспособность и выносливость[11].

Хорошая новость: Левокарнил снижает избыточную массу тела и уменьшает содержание жира в мышцах в комплексе с диетотерапией. А главное — дает энергию для активной жизни.

## Новинки для суставов

***— Какие эффективные новинки есть для суставов?***

***Е. И. Подгорный, Юрга***

— **АртроМаксимум**** **на основе экстракта мартинии**. Это уникальное растение, на которое стоит обратить внимание: оно прошло проверку временем и показало прекрасные результаты в ходе клинических исследований. В мировой практике мартиния входит в специализированные препараты для суставов. АртроМаксимум на 100% состоит из экстракта мартинии[4], которая способствует уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах; снижению уровня мочевой кислоты и риска развития подагры.

## Где купить?

— Продукция «Эвалар» есть практически в любой аптеке. Однако наиболее полный ассортимент, включая новинки, представлен в наших фирменных аптеках «Эвалар» (см. стр. 30–31). Также Вы можете сделать заказ на сайте www.apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку, а дополнительную информацию получить по тел.: 8-800-200-52-52.

1 Сертификат GMP №C0170889–03 (США)
2 Сертификат GMP №MI-2015-CE-04180–1 (Австралия)
3 Заключение № GMP 0099–000141/16 (РФ)
4 По действующим веществам
5 По данным сервиса apteka.ru на 25.05.2017. Цены в конкретных аптеках могут отличаться от средней в зависимости от торговой наценки аптеки. Аналог выбран по составу, дозировке и форме выпуска
6 Если повышенное давление не является следствием заболеваний
7 http://authority-nutrition.ru/stimulyatori-chai
8 Подтверждено данными реестра БАД (http://fp.crc.ru) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Теанин» российских производителей на 20.02.2017 г.
9 Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД
10 По данным сервиса apteka.ru на 25.05.2017. Цены в конкретных аптеках могут отличаться от средней в зависимости от торговой наценки аптеки. Для сравнения взят препарат, в котором содержится гиалуроновая кислота в дозировке свыше 100 мг
11 В комплексной терапии (относится ко всем свойствам)

# Лучший возраст женщины

Текст Снежана Манакова

## *Известная актриса театра и кино, телеведущая Жанна Эппле: «В моей жизни нет ничего лишнего!»*

Известная актриса театра и кино, телеведущая Жанна Эппле, приблизившись к элегантному возрасту, еще больше похорошела и стала особенно востребована. Она живет яркой и насыщенной жизнью. На наше интервью Жанна в прямом смысле слова сошла «с корабля на бал», вернувшись с гастролей по заповедным местам Дальнего Востока, где передвижение возможно лишь на пароме. Однако длительные переезды не оставили и тени усталости на лице нашей гостьи. Как всегда, свежа и по-девичьи задорна, Жанна поделилась с читателями секретом неувядающей красоты и рассказала о том, как превратить зрелость во вторую молодость.

**Не каждый выдержит такой напряженный график: переезды, смена часовых поясов. А вы — ослепительно выглядите. В чем секрет — сон, спорт, правильное питание?**

Да, то, что я выдерживаю, говорит о хорошем здоровье. Я организованный человек. Но никакого режима нет. И нет права на ошибку. Все, что меня окружает должно быть минимальным и надежным. У меня нет времени перебирать и экспериментировать. Поэтому я выбираю один раз, самое лучшее и предана этому до конца. Так произошло с продукцией компании Эвалар, с которой я познакомилась несколько лет назад. Эта марка меня ни разу не подводила. Вот и весь секрет. При моем образе жизни я сплю где придется и когда придется. День меняется с ночью, и мне, безусловно, тяжело. Чтобы нормализовать и восстановить сон, я принимаю триптофан. Он очень хорошо помогает адаптировать биоритмы — мягко, естественно, без угнетающего действия, как при приеме синтетических снотворных. Когда есть перерыв в работе, иду в спортзал, очень люблю спортивный массаж. Что касается питания, то единственное, что могу себе позволить — это не есть что попало. Люблю простую и качественную пищу. Самая лучшая еда для меня — из детского меню: пюре и отварная курочка.

**Вы много времени уделяете уходу за собой, макияжу, одежде?**

Для меня — чем меньше всего я использую, тем лучше. У меня нет ничего лишнего ни в гардеробе, ни в дорожной сумке. Если мне сейчас позвонят и скажут, что у меня мероприятие и рейс через три часа, то через 15 минут я уже поеду в аэропорт. У меня мало вещей. Люблю костюмы, отдаю предпочтение монохромной одежде, без цветочков и принтов. Одежда должна выстраивать фигуру. И раз в полгода провожу ревизию в гардеробе, раздаю все лишнее.

> «Я не верю рекламе и брендам. Доверяю только своим ощущениям!»

**Что всегда можно найти в вашей косметичке?**

Моя косметичка доведена до совершенства. В ней лежит моя любимая косметика Лора от Эвалар. С тоника Лора начинается мой день, а летом, признаюсь, я вообще пользуюсь только им. Затем крем Лора для лица. Это самый удобный для меня вариант — он и утренний, и вечерний, не люблю много тюбиков. Еще со мной всегда крем для рук Лора с отбеливающим эффектом против возрастной пигментации и, конечно, мезороллер — мой салон красоты, который всегда со мной. Во-первых, он сам по себе очень эстетичен, а я люблю красивые вещи. Во-вторых, им можно пользоваться в любое удобное время. Я могу быть в дороге и ухаживать за своим лицом. При этом я сама регулирую силу давления и никогда не причиню себе вреда, что очень важно. Я вообще очень тактильный человек. Не верю брендам и рекламе. Верю только своим ощущениям. Мои ощущения от косметики Лора — словно мою кожу напоили и накормили — абсолютный комфорт.

Мне все время говорят: «Жанна, как вы выглядите! Пластические операции?» — Нет, это все изнутри: добрый нрав, позитивное отношение к жизни и качественная косметика, которую я люблю и которой доверяю.

**Бывают периоды, когда силы на исходе или вы недовольны собой?**

Я всегда была склонна к перемене настроения. Но силы на исходе, это когда не видишь смысла. У меня потребность — все делать ради кого-то. Ради детей, ради благополучия семьи. Тогда и силы появляются. Кроме того, мы, женщины, — гормонально зависимые существа. Но с годами выработка гормонов ослабевает. И вот тут очень важно почувствовать этот момент, когда организму надо помочь. Необходимо регулярно обследоваться и поддерживать свою гормональную систему.

Я выбрала для себя Ци-Клим с фитоэстрогенами — природными веществами, выделенными из растений и имеющими сходное строение с женскими половыми гормонами.

Мы должны до последнего бороться за продление своей женской жизни, за сохранение своей энергии. Тем более, что сегодня это возможно.



Жанна Эппле,
известная актриса,
популярная телеведущая

**Далеко не все женщины, перешагнувшие отметку 40 и 50, такие энергичные и целеустремленные. Что бы вы им посоветовали?**

Найти интерес в жизни. Я вела передачу «50 плюс» и видела, что женщины, которые подходят к пенсионному возрасту, теряются: муж ушел или разлюбил, дети неблагодарные, организм увядает. Они становятся требовательными и даже озлобленными. Но требование в этой ситуации должно быть, прежде всего, к себе. И первое — найти интерес. Пусть это будет что угодно — клуб, храм, йога, хобби. Когда я вела передачу «Клуб бывших жен», то так увлеклась психологией, что решила получать второе высшее психологическое образование. Особенно это интересно в зрелом возрасте, когда есть свой опыт и понимание жизни. Одно время у меня был интерес к хорошим фильмам мирового кино. Когда старший сын стал дизайнером, я стала разбираться в тонкостях дизайна. И, конечно, в любую свободную минуту читаю взахлеб. С каждым годом мне становится все интересней. Мне вообще кажется, что я дремала первую половину жизни и только сейчас начинаю жить. Со следующего года пойду преподавать — буду учить тому, что я умею.

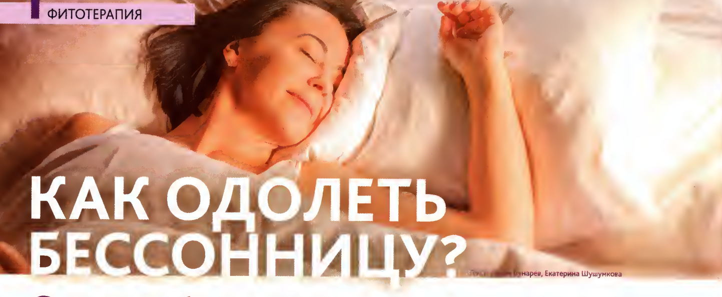
**А женское счастье?**

Вот это серьезный вопрос. У меня нет мужа. И уже трудно найти того, кто меня удивит, кто соответствует требованиям, кто будет интересен. Представляете, какой это должен быть уровень? Конечно, я бываю одинока. В эти минуты я плачу и грущу. Но больше у меня нет поводов для грусти, и я рассуждаю как Скарлетт О'Хара: «Я не буду думать об этом сегодня. Подумаю об этом завтра». А назавтра все меняется — отношение, настроение, приходит новое понимание. А может быть, с моим образом жизни, у меня и не получится по-другому. А то будет муж, тут я и засяду на даче — начну толстеть *(смеется)*.

**Что можете пожелать нашим читательницам?**

Найти интерес в жизни. Если вы любите свое дело, оно вас никогда не предаст, вы защищены. И следить за собой. Все это распущенность: когда позволяем себе набирать вес, завидовать, злиться. Я желаю женщинам сохранить свой внутренний мир — быть гармоничной и позитивной, чтобы рядом с вами было тепло. И обязательно читайте хорошую литературу. Потому что мозг сохнет с годами, а душа черствеет. Чтение очень обогащает. Я сейчас читаю «Цветы для Элджернона». Удивительная книга. Душа работает.

> «Мы должны бороться за продление своей женской жизни»



# КАК ОДОЛЕТЬ БЕССОННИЦУ?

Текст: …нарёв, Екатерина Шушумкова

**Сон лучше всякого богатства, гласит народная мудрость. Если накануне ночью нам не удалось выспаться, то в течение всего дня мы чувствуем себя разбитыми и лишенными сил.**

## Не смыкая очей…

Пока мы путешествуем по царству Морфея, наш организм продолжает трудиться. Во время сна происходит переработка информации, полученной за день, настройка механизмов психологической защиты, выработка целого ряда биологически активных веществ.

Поэтому ученые предупреждают: последствия недосыпания могут оказаться более чем серьезными. Чем настырнее бессонница, тем быстрее истощаются ресурсы организма, нарушается обмен веществ, возрастает вероятность развития различных хронических заболеваний.

## Природная формула сна

Возможно, у людей, которые давно и безуспешно пытаются разорвать «дружбу» с бессонницей, в организме снижен уровень мелатонина. Это вещество, которое отвечает за качество и глубину сна, что помогает высыпаться даже за более короткое время. Ведь можно проводить в постели по 8 часов, а на утро вставать совершенно разбитым. А можно спать меньше, но при крепком сне, который обеспечивается мелатонином, — полноценно высыпаться и утром чувствовать себя прекрасно отдохнувшим.

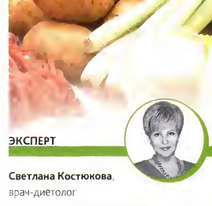
Именно поэтому дополнительный прием мелатонина помогает улучшить качество сна. Лучше выбирать натуральные формы — например природный фито-мелатонин, такая форма является естественной для организма человека.



## Вечернее чаепитие

Действительно, добрая традиция! Только вот от черного и зеленого чая в данном случае лучше отказаться, ведь они оба содержат кофеин, который не отпустит вас на встречу с Морфеем. Лучше выпейте чашечку ароматного травяного чая. Подбирайте травы, которые успокаивают, расслабляют, помогают восстановить душевное равновесие и улучшают засыпание. Например: эшшольция, липа, душица, боярышник. Лучше принимать их все сразу в виде сборов.

Возьмите за правило каждый вечер наслаждаться ароматным травяным чаем, а за час до отхода ко сну принимать природный фито-мелатонин. Улучшение сна вы заметите уже в первую ночь. Но чтобы сон нормализовался полностью, эти натуральные средства рекомендуется принимать длительно, не менее месяца. А потом возвращаться к ним лишь периодически, по мере необходимости, когда выдался неспокойный, напряженный день и при любой стрессовой ситуации. Ведь здоровый крепкий сон напрямую зависит от того, как мы провели день.



# СЕКРЕТНАЯ МИССИЯ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

ЭКСПЕРТ

**Светлана Костюкова**, врач-диетолог

**Общеизвестно, что пищевые волокна необходимы для бесперебойной работы кишечника. Но как они могут помочь избавиться от лишних килограммов? Об этом и о том, почему запоры являются частыми спутниками «жестких» диет, рассказывает ведущий специалист Центра красоты и здоровья, врач-диетолог Светлана Костюкова.**

К сожалению, сегодня большинство людей, которые стремятся похудеть, имеют неправильное представление о самом назначении диеты. Стремясь похудеть как можно быстрее, они выбирают так называемые «жесткие диеты», с минимумом «разрешенных» продуктов и преобладанием белковой пищи. Еще одно отличительное качество подобных диет—отсутствие в них пищевых волокон, что неизбежно приводит к запорам. Важно помнить: диета—это не уменьшение количества еды, это правильный подбор продуктов, которые помогут вам похудеть, не навредив своему организму.

## Чем же питаться?

Безусловно, в рационе должны присутствовать и кисломолочные продукты (натуральный йогурт, простокваша, кефир, сметана с пониженной жирностью), и мясо, морская и речная рыба, опять же нежирных сортов. Но особое внимание следует обратить на растительные продукты. Очень полезны, к примеру, хлеб из муки грубого помола, блюда из гречневой и ячневой круп, овощи в запеченном, отварном или свежем виде, чернослив и другие сухофрукты, соки с мякотью (особенно сливовый, абрикосовый, тыквенный). Именно растительные продукты содержат пищевые волокна, которые не только восстанавливают работу кишечника и устраняют запоры, но и помогают справиться с лишним весом.

## Как они работают?

Во-первых, пищевые волокна снижают аппетит: попадая в желудок, они впитывают воду и увеличиваются в объеме, вызывая чувство насыщения. Кроме того, смешиваясь с принятой пищей, волокна замедляют ее усвоение и предотвращают резкие колебания уровня сахара в крови, что позволяет избежать приступов голода.

Во-вторых, в кишечнике они поглощают часть жиров, поступающих с пищей, уменьшая их всасывание и снижая общую калорийность пищи. Пищевые волокна поглощают и выводят до 15% поступающего с пищей холестерина, а также избыточный сахар, токсические вещества и канцерогены.

И в-третьих, пищевые волокна обеспечивают регулярное, комфортное освобождение кишечника, что крайне важно при правильном подходе к избавлению от лишнего веса.

## Выбираем «правильные» волокна

Большинство диет рекомендуют принимать 20–30 грамм пищевых волокон в сутки—что может быть проще? Однако для многих это представляет определенные трудности. Причин много: сложно считать их количество в продуктах питания; они содержатся в нелюбимых продуктах, плохо переносятся, вызывают метеоризм; грубые волокна раздражают слизистую оболочку кишечника.

Избежать этих проблем можно с помощью дополнительных источников пищевых волокон. Я рекомендую **пищевые волокна оболочек семян подорожника**. Так как это мягкие (растворимые) волокна, они не раздражают слизистую кишечника и обладают хорошей переносимостью. Кроме того, в отличие от продуктов питания, они не обладают собственной калорийностью, и их можно включать в состав любой диеты.

# КАК НАЙТИ СВОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

**НАША ГЕРОИНЯ ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПУГАЮЩИЕ ДИАГНОЗЫ. ОДНАКО В ПРИРОДЕ — ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ЧУДУ.**

Текст: Снежана Манакова. Фото: Павел Головкин

**«Елена Ширяева: «Женщине так много дано от природы. Значит в природе есть все, чтобы сохранить себя».»**

Елена Ширяева — в прошлом профессиональная спортсменка, сегодня — бухгалтер, любящая жена и заботливая мама.

**Елена, а с вами чудеса тоже случались?**

Да. В 2015 году при обследовании у меня обнаружили фиброаденому, разъяснили, чем это может быть опасно, стали наблюдать и посоветовали принимать индол-3-карбинол. Принимала его в течение года, а при очередном обследовании новообразования не выявили. Даже не поверила сначала, но врачи внимательно все изучили и подтвердили: опухоли нет.

**А как вы выбираете для себя препараты и в каких аптеках обычно приобретаете их?**

В свое время я обратила внимание на продукцию «Эвалар», увидела, что она значительно дешевле, чем аналогичные импортные средства, которые я принимала, а по качеству нисколько им не уступает.

Кроме того, я всегда интуитивно выбирала все более натуральное и полезное. Посмотрите, сколько женщине дано Богом от природы. Значит в природе должно быть все, чтобы помочь нам сохранить себя. Поэтому я выбрала продукцию «Эвалар». Она натуральная и безопасная. Ведь компания работает по высоким международным стандартам качества. И мне нравятся фирменные московские аптеки «Эвалар». В них я покупаю все, что мне нужно. А правильно выбрать любую продукцию мне помогает врач-консультант, который там работает.

**В прошлом вы — волейболистка, сейчас — бухгалтер. Два противоположных образа жизни.**

Вы правы. После того, как окончила институт и вышла замуж, спорт решила оставить. Зато и спорт мне оставил последствия травм — боль и хруст в суставах.



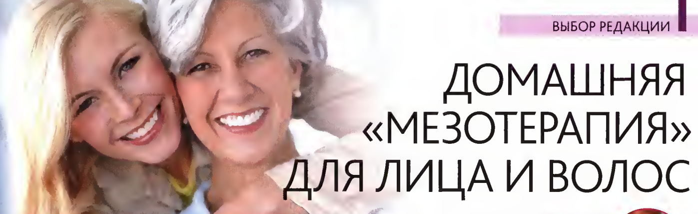
Да и сидячая работа прибавила вес.

**По вам совсем не скажешь.**

Потому что взяла себя в руки, стала заниматься в фитнес-клубе, принимать натуральные биодобавки, похудела на 12 килограммов и продолжаю придерживаться правильного питания. Ведь главный секрет красоты — это здоровье.

**Осенью многие начинают хандрить, обостряется метеозависимость. Что помогает вам сохранить «погоду в доме»?**

Только природа. Все лето я на даче — выращиваю фрукты, овощи, редкие сорта томатов. Запасаюсь натуральными продуктами на целый год. Всегда пропиваю осенью курс кальция и хондропротекторы для поддержания суставов. А для хорошего настроения люблю встретиться с друзьями, почитать и прогуляться по парку.



# ДОМАШНЯЯ «МЕЗОТЕРАПИЯ» ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС

Текст. Галина Дмитриева

**Очей очарованье—так говорил об осени великий поэт. Но женщинам хочется быть очаровательными в любое время года. Здоровая кожа, густые, крепкие, блестящие волосы—непременное условие женской привлекательности. Ослабленные за лето, они особенно нуждаются в питании и защите.**




Одна из наиболее эффективных процедур омоложения—мезотерапия. Активные компоненты вводятся в глубокие слои кожи с помощью микропроколов. При нарушении целостности кожных покровов запускаются процессы регенерации и восстановления клеток, усиливается выработка коллагена и эластина, улучшается кровоток.

## Салон на дому

До недавнего времени эта процедура была возможна только в салоне красоты, но из-за высокой стоимости многие женщины не могли ее себе позволить. Кроме того, необходимо быть уверенной в стерильности инструмента и составе применяемых средств. Теперь дорогая косметологическая процедура стала доступной: вы можете сделать её сами, дома, в комфортной и привычной обстановке, с помощью пептидной сыворотки Лора Мезоэффект с мезороллером.

В составе сыворотки—4 вида омолаживающих пептидов, 3 вида гиалуроновой кислоты, а также пентавитин, обеспечивающий глубокое увлажнение, и L-карнозин, усиливающий выработку коллагена. Чтобы полезное действие сыворотки было максимальным, нужно использовать мезороллер. «Прокатываясь» по коже, он создает микроскопические проколы. И в этот момент через расширенные сосуды на кожу выбрасываются клетки-макрофаги. Они захватывают кусочки кожи, «поедают» пептиды из сыворотки Лора и в момент захвата выделяют факторы роста. Эти факторы роста формируют новую молодую кожу. Результат—кожа более увлажненная и упругая, тон кожи выровнен, пигментация уменьшена, овал лица подтянут, морщины заметно уменьшены.

## «Уколы» красоты прямо в корень

Почти всем женщинам знакома проблема выпадения волос. Гормональные изменения, стрессы, снижение иммунитета, плохая экология—все это может нарушить питание и рост волосяных луковиц и привести к потере волос. Чтобы это исправить, необходимо воздействовать на корни. Лосьон Эксперт волос в комплекте с мезороллером позволяет проводить инновационную процедуру «мезотерапии» для волос в домашних условиях. Достаточно нанести лосьон на кожу головы, разделить волосы на проборы и «прокатываться» по ним мезороллером. Использование мезороллера способствует лучшему проникновению питательных веществ лосьона к волосяным луковицам. В результате такого интенсивного питания—уменьшается выпадение, стимулируется рост новых волос. Они густые, блестящие и красивые. Не нужно забывать, что для эффективного результата домашнюю «мезотерапию» необходимо проводить длительными курсами.

**Гость журнала «Фитодоктор»**

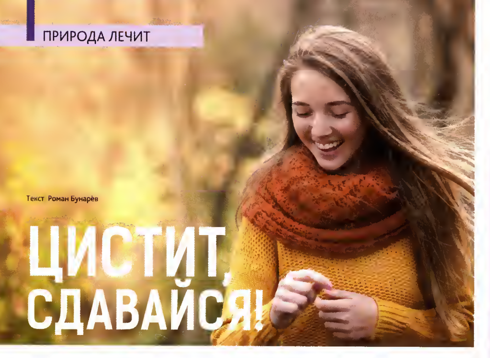


**Жанна Эппле**, актриса театра и кино, телеведущая

О красоте волос мы, женщины, заботимся ничуть не меньше, чем о коже лица. Лосьон Эксперт волос в комплекте с мезороллером—безопасная альтернатива дорогой салонной процедуре. Вы сами регулируете давление иголочек на кожу головы, это очень комфортно. Кроме того, мезороллер можно носить с собой, и в любой удобный момент устроить своим волосам праздник—релакс-массаж или укрепляющую процедуру вместе с лосьоном Эксперт волос.




**Информация по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный) и на сайте apteka.ru**



Текст Роман Бунарёв

# ЦИСТИТ, СДАВАЙСЯ!

**«Девочки, помогите! Опять меня мучает цистит!» Таких криков о помощи на медицинских форумах в интернете очень много. Воспаление мочевого пузыря — настоящий бич представительниц прекрасного пола. И с наступлением осени недуг снова заявляет о себе.**

## Знакомый «почерк»

Конечно, циститом страдают и мужчины, однако дам он беспокоит гораздо чаще. У женщины более короткий мочеиспускательный канал, и болезнетворным микробам не составляет особого труда добраться до мочевого пузыря. «Почерк» деликатного недуга хорошо известен. Человека прежде всего тревожит частое мочеиспускание, сопровождающееся жжением и даже резью. При сильно выраженном воспалении мочевого пузыря посещать туалет приходится каждые 20–30 минут. Также отмечаются тянущие боли внизу живота и в пояснице. Моча при этом нередко становится мутной и приобретает зловонный запах.

## В зеленой аптеке

Для того, чтобы предотвратить обострение цистита, важно беречься переохлаждения, соблюдать питьевой режим, своевременно опорожнять мочевой пузырь, уделять особое внимание личной гигиене.

Прийти нам на помощь всегда готова и природа! «Всякая болезнь свое зелье имеет», — говаривали наши предки славяне. Среди всего многообразия зеленых докторов есть и природные урологи! Их особая ценность заключается в широте лечебно-профилактического воздействия. Подчас средство всего лишь из одного растения может заменить сразу несколько химиопрепаратов! Многие травы, применяющиеся в лечении инфекций почек и мочевыводящих путей уже не одно столетие, обладают мочегонным, антимикробным, противовоспалительным, спазмолитическим и другими эффектами.

Важно отметить, что при необходимости растительные препараты можно принимать в течение длительного времени. Мы же с вами знаем, что цистит — упорный недуг, и лечить его нужно со всей настойчивостью!

**ЭКСПЕРТ:**

**Андрей Васильев**, доктор биологических наук, профессор ФИЦ питания и биотехнологий

### ПРИРОДНОЕ ТРИО

Какие же лекарственные растения помогут защитить здоровье почек, мочевыводящих путей и оказать достойное сопротивление зловредному циститу? Об этом мы спросили нашего эксперта:

— Такой защитой могут стать растения, традиционно применяющиеся для поддержки здоровья почек и мочевыводящих путей, например, золототысячник, любисток и розмарин. Для здоровья почек эти растения ценны каждое в отдельности, но наибольший эффект достигается благодаря их синергичному (усиливающему друг друга) действию. Так, золототысячник известен благодаря своему антибактериальному, противовоспалительному и мочегонному действию; и что особенно важно — он выводит излишки жидкости из организма, не нарушая баланс минеральных веществ (калийсберегающий эффект).
Любисток способствует расширению сосудов почек, снимает спазмы и поддерживает здоровое состояние почечного эпителия. Розмарин оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее и противосудорожное действие. Такое «природное трио» прекрасно зарекомендовало себя и уже несколько десятилетий успешно используется в Европе для защиты почек и мочевыводящих путей.

# Чаи «Эвалар БИО» – природная сила Алтая, доступная каждому

**Замените свой обычный чай на ароматный травяной чай из коллекции «Эвалар БИО»!**
**В нее входят 19 травяных чаев различных направлений.**

Основу чаев «Эвалар БИО» составляют травы Алтая, которые вобрали в себя красоту альпийских лугов, чистоту горного воздуха и силу алтайских рек.

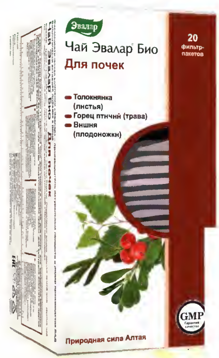
**Достоинства чаев «Эвалар БИО»:**

- ✓ 100% натуральный состав
- ✓ Высокая микробиологическая чистота
- ✓ Специальная упаковка, сохраняющая пользу растений
- ✓ Приятный аромат алтайских трав

«Чай Эвалар Био Для почек» рекомендуется в качестее биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов и арбутина. Способствует поддержанию функционального состояния почвк и мочевыеодящих путей. Состав: трава горца птичьего, листья толокнянки, листья березы, плодоножки вишни, листья земляники, черный чай, листья смородины, листья мяты перечной, ароматизатор натуральный «Черная смородина». 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 12 мг флавоноидов в пересчете на рутин и нв менее 3 мг арбутина, что составляет 40% и 38% от адекватного уровня потребления соответственно. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомвндуется проконсультироваться с врачом. Не является лекарством. Хранить при температуре не выше 25 °C (25 °C аспайтын температурада сақтаңыз.) Свидетельство о государственной регистрации № RU 77 99 11 003 E 006897 08 14 от 07 08 2014 г

Изготовитель/организация, принимающая претензии ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б
Срок годности – 3 года (Жарамдылық мерзімі – 3 жыл.)
Дата изготоеления (Дайындау күні) – июнь 2017 г.

EAC




## Попробуйте новый чай «Эвалар БИО Для почек»

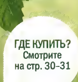
В составе:
бодрящий аромат листьев толокнянки, пряный вкус травы горца птичьего, обволакивающая мягкость листьев березы, фруктовые нотки плодоножек вишни, ароматные листья земляники, смородины и мяты.












**Спрашивайте в аптеках!**
**Узнайте больше на evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)**



# Простуда не нарушит ваши планы!

Текст. Анастасия Аксенова



**Многие не любят осень, потому что именно в этот период начинают болеть простудными заболеваниями, мучаясь от насморка и кашля. Не стоит считать простуду неизбежной, лучше всего заранее подготовить свой организм к непогоде с помощью продукции Эвалар.**

**ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ**

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Основной способ профилактики гриппа и ОРВИ в осенний период — промывание носа готовым солевым раствором. Регулярное применение солевого раствора способствует очищению слизистой оболочки носа от патогенных микроорганизмов, снимает отек и облегчает дыхание, укрепляет капилляры, улучшает деятельность клеток в носовой полости, благодаря чему повышается местный иммунитет.

## Лечим насморк

Лекарство **АкваМастер Эвалар** для лечения любого вида насморка, простудного и аллергического. Спрей бережно очищает нос от вирусов, бактерий и аллергенов[1]. Разрешен взрослым и детям с 1 года. АкваМастер отличается экономичностью. У него съемная насадка, и после того, как спрей закончится, флакон не надо выбрасывать, а можно использовать его в дальнейшем как удобный домашний прибор для промывания носа раствором морской соли, прилагаемой в ПОДАРОК и применяемой по показаниям: риниты, гаймориты, ОРВИ и грипп, аденоиды, гигиена носа[2].

**ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ**

В качестве «скорой помощи» для устранения таких симптомов простуды и гриппа, как озноб, головная боль, повышение температуры, заложенность носа, используйте порошки для приготовления горячего напитка с добавлением лимона и имбиря, но не более 2–3 пакетиков в сутки.




## Лечение симптомов ОРВИ и гриппа

Чтобы избежать неприятных симптомов простуды, принимайте напиток **ОРВИС Флю Эвалар**.

Это лекарственное средство в виде лимонно-имбирного растворимого напитка поможет вам облегчить симптомы ОРВИ и гриппа: озноб, головную боль, заложенность носа, боль в мышцах и суставах, повышенную температуру. И по выгодной цене — в 2 раза дешевле аналога[3].

## От герпесных высыпаний

С помадой **АнтиГерпес Эвалар** вы всегда начеку. Чтобы держать вирус герпеса под контролем, держите при себе помаду для губ АнтиГерпес от Эвалар.




В отличии от других косметических средств, помада для губ АнтиГерпес содержит ацикловир и экстракты лекарственных трав. Вместе они помогают справиться с герпетическими высыпаниями и ускоряют процесс заживления.

Помада АнтиГерпес Эвалар в удобном маленьком футляре всегда под рукой!




[1] В комплексной терапии [2] В комплексе с изделием медицинского назначения АкваМастер [3] В пересчете на один пакетик.

**ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ**

Першение в горле свидетельствует о начале катарального фарингита. Следует немедленно начать лечение, чтобы предотвратить распространение воспалительного процесса. Хорошо зарекомендовали себя таблетки для рассасывания на основе шалфея, оказывающие противовоспалительное и антисептическое действие.

## Шалфей от инфекций горла




Для защиты горла от инфекций выбирайте **Шалфей Эвалар**. Шалфей с давних времен и по сей день считается незаменимым помощником в борьбе с вирусами: особенно благотворно влияет на горло и верхние дыхательные пути.

Кроме шалфея таблетки для рассасывания Шалфей Эвалар содержат гесперидин (флавоноиды цитрусовых). Вместе они способствуют улучшению функционального состояния верхних дыхательных путей и горла, создавая в ротовой полости эффект, подобный мини-ингаляции, и «орошают» горло, благодаря полезным свойствам экстракта и эфирного масла шалфея.

Шалфей Эвалар не содержит сахара, синтетических красителей и ароматизаторов.

**ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ**

Если вы переохладились, выпейте горячий чай с имбирем. Имбирь обладает согревающим, иммуностимулирующим и противовоспалительным действием. Чай необходимо пить мелкими глотками 2 раза в день после еды.

## Согреет имбирь

С наступлением прохладного времени года имбирный чай — это именно то, что нужно, чтобы согреться. **Имбирный чай Эвалар** согреет вас изнутри и укрепит иммунитет. Имбирь в составе чая способствует улучшению кровообращения и стимулирует выработку тепла в организме — необходимый эффект, если вы переохладились. Отличается 100% натуральным составом: корень имбиря, шиповник, чабрец, мелисса и липа насыщают организм витаминами.

Имбирный чай Эвалар согреет изнутри и укрепит иммунитет, что очень важно с наступлением холодов.

## Облегчаем дыхание




Простуда? Появился кашель? Поможет **чай Эвалар БИО**. В составе чая Эвалар БИО при простуде липа, ромашка, облепиха, шиповник — то, что нужно в сезон простуд. Чай Эвалар БИО при кашле способствует разжижению и выведению мокроты при сухом и влажном кашле, очищает бронхи, смягчает приступы сухого кашля, облегчает дыхание. В составе мягкие ароматные цветки ромашки и календулы, нежные нотки травы душицы и чабреца и восхитительная смесь листьев подорожника и девясила, которые помогут успокоить организм и справиться с кашлем.

100% натуральные продукты для ежедневного применения в качестве альтернативы обычному черному или зеленому чаю.

## Поможет Ароматерапия




Чтобы уберечь себя в сезон простуд и гриппа, воспользуйтесь средствами серии **Арома Эвалар**. В их составе — 100% натуральные эфирные масла, обладающие антисептическими и антибактериальными свойствами.

Таблетки для горла — рассасывающиеся таблетки способствуют улучшению состояния горла и верхних дыхательных путей. Спрей Формула дыхания. Для облегчения дыхания необходимо нанести небольшое количество спрея на кожу запястья и верхней части грудной клетки. Отличаются тем, что в состав средств Арома Эвалар входят эфирные масла, произведенные в Германии в соответствии с требованиями ЕЭС. Не содержат красителей, консервантов, синтетических ароматизаторов и пропеллентов.

## Максимум[1] витамина С




Чтобы крепким был иммунитет, принимайте **Витамин С 1200 мг Эвалар** в удобной форме шипучих таблеток. Максимум аскорбиновой кислоты — 1200 мг в одной таблетке — станет незаменимым помощником для поддержки иммунитета в сезон простуд. Не содержит сахара!

## Жевательная резинка от инфекции




Для защиты горла от инфекций принимайте **Лизоцим Эвалар**. При инфекционно-воспалительных заболеваниях полости рта и горла жевательная резинка Лизоцим способствует снижению риска развития воспалительных процессов и смягчению неприятных ощущений при глотании.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 30-31

[1] В 1 таблетке в ассортименте ЗАО «Эвалар»

# Голод одолеть – быстро похудеть!



Текст: Роман Бунарёв

**Для того, чтобы получить роль в фильме «Черный лебедь», американская актриса Натали Портман похудела на 9 килограммов. Можно только позавидовать силе воли и терпению обладательницы премии Оскар! Увы, но наши собственные попытки расстаться с лишним весом так часто терпят фиаско! И виной тому — невыносимое чувство голода.**

## Маленькие хитрости ради большой цели

Впрочем, победить даже такого коварного искусителя как голод вполне возможно, если знать маленькие хитрости.

- Борьбу за привлекательные формы следует начать с пересмотра распорядка дня. Уделите больше времени между приемами пищи любимому хобби или важным делам. Когда мы чем-то увлечены, то часто забываем о голоде.
- Сократите до минимума просмотр телевизора. Наблюдая за разворачивающимися на голубом экране событиями, мы то и дело тянемся за вкусненьким.
- Очень важна продолжительность ночного сна. Медики рекомендуют тем, кто ведет борьбу с лишним весом, спать не менее 8 часов. У людей с хроническим «недосыпом», равно как и у заядлых сонь, шансов достичь заветной цели гораздо меньше.
- Одолеть неуемное желание полакомиться во «внеурочное» время поможет зеркало у холодильника. Вы будете чаще созерцать собственные пышные формы, от которых хотите избавиться, и, возможно, откажетесь от очередного бутерброда.

Не станем утомлять вас перечислением продуктов питания, от которых следует отказаться, ведь они вам и так известны. А вот периодичности перекусов мы уделим особое внимание.

## Есть меньше, но чаще!

Пусть этот совет станет вашим золотым правилом! Такой режим питания способствует поддержанию интенсивности обмена веществ. Голодание же, вопреки мнению многих, не содействует похудению, а наоборот заставляет организм припасать жир «на черный день», а жизненно необходимую энергию добывать из мышц, масса которых при этом уменьшается.

Помните, что временные промежутки между приемами пищи не должны превышать 4,5 часа. «Но как же соблюсти правильный режим питания?» — спросите вы. Сделать это помогут специальные белковые батончики. Их можно использовать как в качестве перекуса, так и, при необходимости, для замены одного из приемов пищи.

## Перекус полезный, сытный…

Упомянутые нами батончики сочетают в себе несколько важных качеств. Прежде всего они отличаются высоким содержанием белка, а потому отлично утоляют голод и насыщают, обеспечивая организм необходимой энергией. А вот их калорийность, напротив, сведена к минимуму. Такие батончики можно без проблем включить в состав любой диеты.

Поддерживать высокую интенсивность обмена веществ и тем самым эффективно бороться с лишними килограммами помогают содержащиеся в батончиках натуральные растительные компоненты и микроэлементы. Такие, к примеру, как L-карнитин, экстракт зеленого чая, хром и др.

## …и очень вкусный!

Перекус белковым батончиком — это еще и удовольствие! Особенно если он имеет вкус любимого вами десерта. Вы непременно возьмете его с собой, ведь такой вкусняшкой хочется наслаждаться везде: дома, на работе и даже в пути!

Согласитесь, в напряженные рабочие будни подчас бывает очень сложно следовать правильному режиму питания. А ведь эффективная борьба с лишним весом без этого невозможна. Низкокалорийные белковые батончики быстро утолят голод, зарядят организм энергией и помогут скорее вернуть стройные и привлекательные формы!




## Батончиков много, а для похудения один –

# Турбослим*

*Полезный перекус без лишних калорий!*







Ванильное печенье

*Выбери любимый вкус!*




Клубничный чизкейк




Цитрусовый микс

Белковый батончик
Турбослим
Шоколадный кекс
Для контроля веса

Шоколадный кекс




БЕЛОК 12*** г




ХРОМ до 250 мкг

**Спрашивайте в аптеках!**
**Информация по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный) и на сайте evalar.ru. Заказывайте на apteka.ru**

*В ассортименте ЗАО «Эвалар».
**«Турбослим батончик для похудения».
***«Турбослим, белковый батончик для лиц, контролирующих массу тела» (со вкусами: шоколадный кекс, или клубничный чизкейк, или ванильное печенье, или цитрусовый микс).

Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Спрашивайте в аптеках Эвалар!
## Информация на сайте evalar.ru, заказывайте на apteka.ru

**1 ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ЛИЗОЦИМ** Для горла

При инфекционно-воспалительных заболеваниях полости рта и горла способствует снижению риска развития воспалительных процессов и смягчению неприятных ощущений при глотании.

**2 ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ГЛИЦИН 100 МГ** Для мозга

Глицин в форме жевательной резинки способствует повышению устойчивости к стрессу, улучшению настроения и сна, повышению умственной работоспособности, памяти и внимания.

**3 ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ПИКОЛИНАТ ХРОМА** Контроль массы тела

Способствует снижению чувства голода, нормализации уровня сахара в крови, уменьшению тяги к сладкому.

**4 БРОНХОПЛАНТ** Лекарственное средство*

Сироп от кашля для лечения заболеваний дыхательных путей: бронхита, трахеита, коклюша для взрослых и детей с 1 года. Оказывает отхаркивающее действие, разжижает мокроту и уменьшает ее вязкость.

**Выгодная цена — в 1,8 раза дешевле аналога**

**5 ОРВИС ФЛЮ** Лекарственное средство*

Лимонно-имбирный растворимый напиток для устранения симптомов ОРВИ и гриппа: озноба, головной боли, заложенности носа, боли в мышцах и суставах, повышенной температуры.

**Выгодная цена – в 2 раза дешевле аналога**[1]

**6 КУРКУМИН**

Первый и единственный[2] в России легко усваиваемый «Куркумин» в водорастворимой форме способствует укреплению иммунитета, очищению печени, уменьшению воспалений и снижению боли в суставах.




**7 ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ** Лекарственное средство*

**Защита сердца при стрессе.** В отличие от препаратов, содержащих только магний и витамин B6, благодаря экстракту пустырника обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием. Помогает преодолеть стресс, замедляя ритм сердечных сокращений, мягко снижая артериальное давление. Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания.

**8 ЭФФЕКС НЕЙРО** Для улучшения качества секса

**Способствует:** ✓ продлению полового акта и улучшению качества секса, ✓ устранению нейрогенной причины преждевременной эякуляции, ✓ повышению полового влечения.

[1] В пересчете на 1 пакетик [2] По данным реестра БАД (http //fp crc ru) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Куркумин» российских производителей

**Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)**




**9 ПАНТЕНОЛ ПЛЮС ХЛОРГЕКСИДИН** Крем для ухода за поврежденной кожей

Восстанавливает структуру кожи, обладает противовоспалительным действием. **Выгодная цена — в 4 раза дешевле самого популярного средства с декспантенолом!**

**10 ЛИПОТРОПНЫЙ ФАКТОР** Для ускорения жирового обмена

Три липотропных компонента холин, инозит, метионин способствуют удалению жира из печени, предотвращению накопления жиров в организме, выведению токсинов, образующихся при сжигании жиров. **Тройная польза для печени!**

Указаны средние цены в аптечной сети «Эвалар» г. Бийск на 9.06.2017

**11 ЛЕВОКАРНИЛ**

Лекарство «от лени»*

Содержит L-карнитин, который в отличие от обычных стимуляторов повышает энергию естественным путем. Помогая расходовать жиры при физических нагрузках, способствует снижению веса, повышает работоспособность, выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам. **Выгодная цена — на 20% дешевле аналога**

**12 СИМЕТИКОН С ФЕНХЕЛЕМ**

От газов в кишечнике

Способствует снижению газообразования, облегчению состояния при вздутии живота и функциональных коликах. **Выгодная цена — в 2,6 раза дешевле аналога**

**13 ЛАКТУЛОЗА ФОРТЕ**

Послабляющий пребиотик

Способствует регулярному освобождению кишечника без боли и спазмов, нормализации микрофлоры, облегчению симптомов геморроя.

**14 ОМЕГА 3-6-9**

Сбалансированный комплекс трех жирных кислот способствует улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов; поддержанию в норме уровня холестерина; красоте волос и кожи.

**15 ФЕМИВЕЛЛ ИСТОЧНИК КРАСОТЫ**

Для красоты кожи, волос и ногтей

Растворимый напиток с пептидами коллагена, гиалуроновой кислотой и органической серой МСМ. Способствует устранению возрастного дефицита коллагена, повышению гладкости и упругости кожи, предотвращению появления морщин; улучшению внешнего вида кожи, волос и ногтей.

**16 ФЕМИВЕЛЛ МЕНОПАУЗА ДЕНЬ-НОЧЬ**

При климаксе

1 таблетка утром способствует сокращению приливов, поддерживает спокойствие и энергию в течение дня; 1 таблетка вечером способствует улучшению сна.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 30-31

# КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ, А ЗНАЧИТ, ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ?

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология — все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени и всего организма в целом.

Так или иначе, мы все — в зоне риска. Что делать, чтобы в работе печени не произошел сбой? Всего два простых шага помогут ей работать в полную силу.

## Шаг 1 — бережное очищение

Для начала нужно очистить печень от токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает и начинает вырабатывать токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм.

Чтобы не прибегать к народным средствам очищения печени, как чередование приема растительного масла и сока лимона, рекомендуем заменить их на Овесол — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов. Овесол буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что может снизить риск образования камней. Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и куркумой. Действуя в комплексе, эти компоненты способствуют бережному очищению печени, а также воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в очищении печени.




## Шаг 2 — тройная польза для печени

Для дальнейшего поддержания печени идеально подойдет Гепатрин — натуральное[1] средство для тройной защиты печени.

В уникальном[3] составе Гепатрина — три важных природных компонента для защиты печени.

1. Эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени.
2. Расторопша (силимарин) способствует защите печени от токсинов и негативного воздействия свободных радикалов.
3. Артишок направлен на регулирование образования желчи и ее оттока.




Действуя вместе, эти природные компоненты естественно выстраивают тройную защиту печени от вредных воздействий, позволяя ей работать в полную силу.

Поэтому не надо принимать три разных средства, возьмите три в одном — Гепатрин: эссенциальные фосфолипиды + расторопша + артишок.

**Итак, принимайте:** Овесол — для бережного очищения печени от токсинов. Гепатрин — для дальнейшего поддержания ее здоровья и надежной защиты от вредных воздействий.

После такого курса очищения и восстановления, свободная от токсинов печень продолжит работать в полную силу, а вы и дальше сможете наслаждаться всеми радостями жизни. К тому же, это пойдет на пользу всему организму, и с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше: кожа посвежеет, в глазах появится здоровый блеск, а сил и здоровья хватит на целый год!

[1] По действующим компонентам. [2] Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3] Патент РФ №24 186 601

# Фитодоктор отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

## Какой пустырник успокаивает?

***Сегодня в аптеках большое разнообразие пустырников. Как сделать выбор?***

*Т. Осипова, Киров*



Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[1], собранный на Алтае и входящий в состав таблеток **Пустырник Форте*** Эвалар.

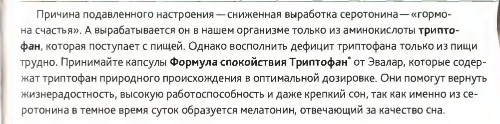
Обратите внимание на новое лекарство **Формула спокойствия**** также на основе алтайского пустырника с магнием и $B_6$ (патент РФ №2 361 599). Оно помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений. То есть кроме седативного действия Формула спокойствия обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием, что поможет сберечь ваше сердце.

[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.

## Средство от осенней хандры

***Как спастись от подавленного настроения осенью?***

*Светлана, Москва*



Причина подавленного настроения — сниженная выработка серотонина — «гормона счастья». А вырабатывается он в нашем организме только из аминокислоты **триптофан**, которая поступает с пищей. Однако восполнить дефицит триптофана только из пищи трудно. Принимайте капсулы **Формула спокойствия Триптофан*** от Эвалар, которые содержат триптофан природного происхождения в оптимальной дозировке. Они помогут вернуть жизнерадостность, высокую работоспособность и даже крепкий сон, так как именно из серотонина в темное время суток образуется мелатонин, отвечающий за качество сна.



## Поддержка зрения при повышенных нагрузках

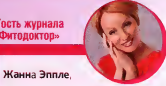
***Я много работаю за компьютером, у детей в школе большие нагрузки на глаза. Подскажите, как поддержать зрение?***

*Елена, Томск*



Защитить и поддержать зрение помогут витамины и антиоксиданты. Большой комплекс антиоксидантов содержит серия **Черника Форте*** Эвалар: это антоцианы черники, лютеин, зеаксантин и самые необходимые для зрения витамины — витамин A, C, $B_1$, $B_2$, $B_6$, цинк, рутин и Омега-3, которые помогают снять напряжение глаз и сохранить зрение. Черника Форте Эвалар рекомендована для всей семьи: взрослым, школьникам и даже детям с 3 лет[2]. К тому же у нее очень привлекательная цена.

[2] «Черника-Форте с витаминами и цинком», «Черника-Форте с лютеином».




**Жанна Эппле**,
актриса театра и кино, телеведущая

Компания Эвалар регулярно радует своими новыми разработками. Поэтому я обязательно нахожу минутку, чтобы заглянуть в фирменную аптеку Эвалар. Знаю, что здесь всегда смогу найти нужный мне продукт и одной из первых узнать обо всех новинках.




## Порадовать детей

Дети будут в восторге от вкусных мармеладных витаминов **Бэби Формула Мишки** производства Эвалар. А родители останутся довольны их выгодной ценой и высоким качеством. Витамины серии Бэби Формула Мишки созданы без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов и глютена. В серию входят различные витамины: для памяти и внимания, Спокойствие, Витамин С, Кальций.

Цена за упаковку 30 пастилок — от 221 руб.[1]




Цена за упаковку 60 капсул — от 787 руб.[1]

## Снижаем воспаления в суставах

Чтобы снизить риск воспаления в суставах, принимайте Артромаксимум[2]. Артромаксимум на основе растительных экстрактов: босвеллии, лопуха, белой ивы, куркумы и имбиря в сочетании с MSM — способствует быстрому достижению комфорта движений — за 5 дней — и его дальнейшему закреплению при курсовом приеме, а также улучшению подвижности и гибкости суставов[3]. А экстракт мартинии душистой способствует уменьшению воспалительных процессов в суставах и снижению боли; снижению уровня мочевой кислоты, которая может откладываться в суставах и ухудшать их подвижность[2].

Цена за упаковку 60 капсул — от 643 руб.[1]




## Защитить печень

Главным условием для нормальной работы печени является абсолютная целостность ее клеток. Оболочки клеток печени на 65% состоят из фосфолипидов. Если принимать натуральные фосфолипиды, то, попадая в организм, они встраиваются в клеточные мембраны, «ремонтируя» повреждения и обеспечивая тем самым целостность клеток.

Капсулы **Эссенциальные фосфолипиды** от компании Эвалар содержат максимум[4] эссенциальных фосфолипидов, которые способствуют естественному восстановлению клеток печени, защите печени от ожирения и токсических повреждений, снижению уровня холестерина и поддержанию функционального состояния печени. Капсулы содержат высококачественные ингредиенты, произведенные во Франции и Германии.

Цена за упаковку 60 капсул — от 780 руб.[1]




## Укрепляем иммунитет

Куркуму не зря называют «Чудесной пряностью», «Золотой специей», «Пряностью жизни». Она имеет невероятно широкий спектр действия на весь организм. Однако действующее вещество куркумы — куркумин — в виде пряности усваивается лишь на 5–10%. Но сегодня ученые научились выделять легкоусвояемый куркумин, который усваивается на 100%. Первый и единственный[5] в России легкоусвояемый **Куркумин** выпускает компания Эвалар. Куркумин Эвалар способствует: укреплению иммунитета, защите организма от вирусов, бактерий, грибков; уменьшению риска воспалительных процессов в суставах; защите и очищению печени.

Цена за упаковку 30 капсул — от 1 030 руб.[1]

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31

[1] Средняя цена в аптеках «Эвалар» г. Бийск на 09.06.2017 г. Цены в конкретных аптеках могут отличаться, в зависимости от торговой наценки аптеки. [2] «Артромаксимум» на основе мартинии. [3] «Артромаксимум 5 дней». [4] В ассортименте ЗАО «Эвалар». [5] Подтверждено данными государственного реестра БАД (http://fp.crc.ru) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Куркумин» российских производителей на апрель 2017 г. [6] Название по РУ «Сабельника Настойка» №002431. [7] В рамках рекомендаций по применению. [8] Препарат применяется в комплексной терапии.




## Держим холестерин под контролем

Замените ваш обычный черный или зеленый чай на полезный травяной чай **Атероклефит*** от компании Эвалар. Он способствует поддержанию в норме уровня холестерина, сердца и сосудов. Чай на 100% натурален, его основу составляют травы, собранные на Алтае. Обладает приятным вкусом и ароматом, который подарит яркий букет из мягких ноток клевера и люцерны, терпкого оттенка ягод аронии, восхитительно душистых листьев розмарина и мягкого вкуса спелых ягод боярышника.

Цена за упаковку 20 фильтр-пакетов — от 165 руб.[1]

## Лечим суставы, не повреждая желудок

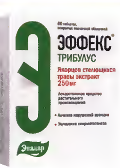




Снять боль и воспаление, помимо синтетических НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов), поможет Настойка Сабельника[6] Эвалар, которая в отличие от них лечит суставы и позвоночник, не повреждая слизистую желудка[7].

**Настойка Сабельника**** Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении суставов и позвоночника, а совместно с НПВП усиливает терапевтический эффект, что позволяет снизить их дозу[7].

Цена за упаковку 50 мл — от 150 руб.[1]




## Укрепляем мужское здоровье

В основе натурального лекарственного средства для мужчин **Эффекс Трибулус**** — экстракт якорцев. Это растение стимулирует половую функцию у мужчин, восстанавливает и улучшает сексуальное либидо, удлиняет время эрекции, стимулирует сперматогенез, увеличивает количество сперматозоидов и их подвижность. Кроме того, хорошей новостью является и то, что он в целом оказывает благоприятный эффект на иммунитет, уровень холестерина и общий тонус организма[8].

Цена за упаковку 60 таблеток — от 1540 руб.[1]

## Защищаем сердце

Впервые максимальная[4] дозировка полезных полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 представлена в новых капсулах **Тройная Омега-3 950 мг*** — втрое больше, чем в обычной Омега-3[4].

Омега-3 способствует поддержанию в норме уровня холестерина и защите сердца, необходима для работы мозга, сохранения здоровья сетчатки глаз и нормального функционирования суставов. Тройная Омега-3 950 мг Эвалар отличается выгодной ценой по сравнению с импортным аналогом.

Цена за упаковку 45 капсул — от 1170 руб.[1]




## Замедлить старение

Если вы заботитесь о продлении молодости, обратите внимание на пептид L-карнозин. Это природное вещество, родственное организму, состоящее из аминокислот. Открытие его свойств стало настоящей сенсацией. Исследования показали, что L-карнозин переключает клетки на омоложение и способствует замедлению старения. Сегодня L-карнозин можно купить в аптеках, он содержится в капсулах **Карнозин*** от компании Эвалар. Карнозин Эвалар способствует продлению активного долголетия, высокой работоспособности и физической активности, омоложению изнутри. Как мощный антиоксидант, карнозин способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок (в том числе у спортсменов), предотвращает разрушение клеток свободными радикалами, способствует улучшению работы мозга и сердца, особенно в пожилом возрасте.

Цена за упаковку 60 капсул — от 2150 руб.[1]

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 30-31

# ЭВАЛАР: ВОЛШЕБСТВО НА ПОЛКЕ

Текст: Снежана Манакова

Аптека — место атмосферное. Здесь есть свой дух, свой аромат, своя история. Аптечные витрины — особый разговор. В хорошей аптеке они оформлены так, что говорят сами за себя, и покупателю не составит труда разобраться в их ассортименте. Именно такая витрина в аптеке ООО «Партнер» в городе Уфе стала победительницей акции на самую креативную выкладку продукции Эвалар. Поэтому сегодня ФИТОДОКТОР отправился в Уфу, чтобы побеседовать с заведующей аптекой, сумевшей сотворить маленькое волшебство на аптечной полке. Знакомьтесь, **Наталия Николаевна Гилязова.**

**Наталия Николаевна, верили в победу?**

Даже не надеялись, так как ничего особенного не делали. Продукцию Эвалар очень любят наши покупатели, поэтому за витринами всегда следим. Вот сфотографировали полку и отправили на конкурс.

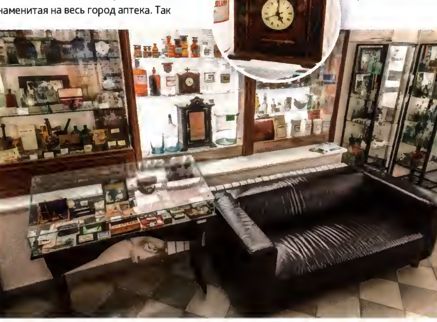
**Ваша аптека словно сошла со страниц истории.**

Вы правы, это историческое здание. И с начала 20 века здесь располагалась знаменитая на весь город аптека. Так что мы стали продолжателями настоящего аптечного дела. Видите, открыли музей. Эту коллекцию старинной аптекарской утвари собирали не один десяток лет по всему миру. История любой профессии завораживающе интересна. И нет, пожалуй, ни одного покупателя, который ушел бы от нас, не взглянув на нее.

**Вижу один из экспонатов украсил полку с продукцией Эвалар.**

Да, эти часы очень удачно вписались. Музейный экспонат — хранитель истории, продукция Эвалар — дар природы. У каждого своя благородная миссия. Кроме того, и музей, и Эвалар — наши конкурентные преимущества. С тех пор, как год назад у нас появились лекарства и БАДы Эвалар, в аптеке стало больше посетителей. Мы находимся в исторической части города, здесь живут интеллигентные люди, деятели образования и культуры. Они привыкли следить за своим здоровьем и отдают предпочтение натуральным, качественным средствам.





**Какое самое продаваемое средство?**

Хорошо покупают серию Кардиоактив для здоровья сердца, доверяют препаратам для поддержания суставов ХОНДА. И, конечно, спрашивают новинки, как например, не так давно появившийся Куркумин для здоровья печени, суставов и иммунитета. Сама я регулярно принимаю витаминные комплексы Эвалар.



**Наталия Николаевна, спасибо, что уделили время. Что хотели бы пожелать нашим читателям?**

Конечно, здоровья, так как здоровому человеку легче радоваться жизни и верить в лучшее. И не забывать, что аптека — не только для больных. Сегодня необходимо развивать культуру сохранения здоровья. Большой вклад в это дело вносит компания Эвалар, создавая качественные, натуральные продукты для лечения и сохранения здоровья.

# Где купить продукцию, представленную в журнале?

**124 аптеки «Эвалар»**
**по всей России!**
**Более 60 городов присутствия**
**Возможность интернет-заказа**
**из любой точки России**
**24 страны мира**

Справки по телефону **8-800-200-52-52**
С 3:30 до 20:30 по московскому времени
звонок бесплатный

**ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ**
www.evalar.ru Доставка почтой по России[1]
www.apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
www.ozon.ru Платная доставка по всей России

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
www.piluli.ru (495) 926-36-42
www.eapteka.ru (495) 730-53-00
www.smed.ru (495) 755-93-95

— Аптеки «Эвалар»
* Ограниченный ассортимент продукции Эвалар.

## МОСКВА
Аптека Эвалар
Зубовский бульвар, 13, стр.1
(499) 246-36-37
Калужская площадь, 1
(499) 230-18-71
Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4 (метро Румянцево, поселение Московский)
(495) 663-65-55 (доб. 3),
8-968-693-6555
Ленинградский проспект, 77, к. 2
(499) 158-72-10
ул. Зацепский вал, 14
(495) 953-10-87
ул. Мясницкая, 24/7, стр.2
(495) 623-33-40
ул. Новослободская, 12
(499) 973-12-46
ул. Профсоюзная, 4
(499) 724-24-60
ул. Тверская, 4 (495) 692-39-11
ул. Хабарова, д.2, блок 2 (поселение Московский)
(495) 693-65-55 (доб. 4)
8-968-694-65-55
ул. Хабарова, д.2, блок 3 (поселение Московский)
(495) 693-65-55 (доб. 5)
8-968-690-65-55
Шоссе Энтузиастов, 13
(495) 362-44-52
**Фитомаркет Эвалар**
Пресненская набережная, 2
(495) 981-33-65
**36,6*** (495) 797-63-66
**АСНА*** (495) 223-34-03
**ГорЗдрав*** (499) 653-62-77
**Доктор Столетов***
(495) 788-11-00
**Мосаптека*** (495) 122-22-82
**Озерки*** (499) 603-00-00
**Планета Здоровья***
(495) 369-33-00
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Самсон Фарма*** 8-800-250-88-00

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
**КРАСНОГОРСК**
Аптека Эвалар
ул. 50 лет Октября, 1
(495) 565-14-54
ул. Внлора Трифонова, 1, пом. XXVI (495) 545-33-44

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Аптека Невис (812) 703-45-30
Кронштадт, ул. Ленина 25/2
Ланское шоссе, 55
Пискаревский пр., 16
ул. Кантемировская, 24
Шлиссельбургский пр., 3
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
**Аптека для Бережливых**
(812) 677-19-94, 748-13-19, 8-800-234-78-51
**Планета здоровья**
(812) 454-30-30
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**ЛекОптТорг*** (812) 641-01-01
**Озерки*** (812) 603-00-00
**Родник Здоровья***
(812) 301-09-29
**ОАС «Радуга/Первая помощь»***
(812) 450-04-50
**Петербургские аптеки***
(812) 700-03-03
**Ригла*** 8-800-777-03-03

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Аптека Невис (812) 703-45-30
**ВСЕВОЛОЖСК**, Всеволожский пр., 55
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4
**КИРОВСК**, ул. Победы, 11
**ЛУГА**, пр. Кирова, 68
**НОВОЕ ДЕВЯТКИНО**, Новое Девяткино, 43/1
**ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13
**СЕСТРОРЕЦК**, ул. Токарева, 15
**СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35
**ТИХВИН**, 1-й м/р, 27
**ТОСНО**, пр. Ленина, 36
**ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
**ПРИОЗЕРСК**, ул. Севэеропарковая, 1
**СОСНОВЫЙ БОР**, ул. Комсомольская, 18

## АРХАНГЕЛЬСК
Аптека Эвалар
ул. Поморская, 5
(8182) 20-00-28,
8-911-871-40-28

## АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ
**СЕВЕРОДВИНСК**
Аптека Эвалар
ул. Мира, 10
(81842) 7-03-56

## АСТРАХАНЬ
**Шах** (8512) 54-63-83 , 51-31-37
**На здоровье*** (8512) 306–306
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Шах*** (8512) 630–630

## БАРНАУЛ
Аптека Эвалар
**Справочная** (3852) 55-68-48
ул. Балтийская, 23
(3852) 55-68-48
ул. Власихинская, 65 (ТЦ Волна, фитоотдел Эвалар)
(3852) 55-68-48
пр. Ленина, 113 (3852) 55-78-69
пр. Строителей, 117 (ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57
**Губернский лекарь***
(3852) 45-00-54, 62-44-00, 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03

## АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
**БЕЛОКУРИХА**
Аптека Эвалар
ул. Славского, 9 (АО «Курорт Белокуриха») (3854) 39-00-39
**БИЙСК**
Аптека Эвалар
**Справочная** (3854) 39-00-39
пер. Молодежный, 36
(3854) 32-93-67
ул. Васильева, 26
(3854) 43-30-20
ул. Васильева, 34
(3854) 43-43-78, 43-43-77
ул. Васильева, 79
(3854) 44-35-39
ул. Декабристов, 33
(3854) 31-40-66
ул. Красноармейская, 76
(3854) 32-68-48
ул. Ленина, 244 (3854) 32-87-43
ул. Ленинградская, 78
(3854) 44-10-60
ул. Митрофанова, 10
(3854) 41-76-63
ул. Мухачева, 200
(3854) 33-00-71
ул. Мухачева, 226/1
(3854) 33-17-63
ул. Советская, 33
(3854) 32-72-87
ул. Советская, 216
(3854) 36-22-59
ул. Согренная, 3
(3854) 32-81-54
ул. Пушкина, 188/1
(3854) 37-51-28

## НОВОАЛТАЙСК
**Доктор БэП** (38532) 4-77-18

## БЕЛГОРОД
**Таблеточка** (4722) 205–400
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38
**Мир лекарств*** (4722) 40-07-45

## БЛАГОВЕЩЕНСК
**Вербена** (4162) 514–300, 365–365
**Амурфармация*** (4162) 51-33-33
**Госаптека*** 8-800-100-000-3
**Семейная аптека*** 8-800-100-000-3
**Социальная аптека*** 8-800-100-000-3

## ВЛАДИВОСТОК
Аптека Эвалар
ул. 50 лет ВЛКСМ, 25
(423) 225-57-41
ул. Жигура, 26д (423) 272-89-09
ул. Русская 96 (423) 246-71-39, 246-71-59
**Моя аптека** (423) 242-85-90
**МОНАСТЫРЁВ.рф**
8-800-707-77-33
**Аптека экономных людей***
(423) 248-000-3
**OVita.ru*** (423) 240–44–04
**Госаптека*** (423) 222–45–13
**Социальная аптека***
8-800-100-000-3

## ПРИМОРСКИЙ КРАЙ
**БОЛЬШОЙ КАМЕНЬ**
Аптека Эвалар
ул. Гагарина, 17
(42335) 5-62-09
**ФОКИНО**
Аптека Эвалар
ул. Марии Цукановой, 12
8-902-486-36-36
**УССУРИЙСК**
**Аптека Фарм*** (4234) 26-19-84

## ВЛАДИМИР
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Сеть аптек Маскавит***
www.maskavit.ru

## ВОЛГОГРАД
**Ребус** (8442) 49-14-22
**Сарептская** (8442) 33-84-60
**Волгофарм*** 8-800-707-07-88
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Социальная аптека***
8-800-100-01-03

## ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
**МИХАЙЛОВКА**
Аптека Эвалар
ул. Поперечная, 21
(84463) 4-50-90

## ВОРОНЕЖ
**Забота** (473) 227-16-27, (473) 258-62-01
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Здоровый город*** (473) 242-84-28
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Социальная аптека***
8-800-100-01-03
**Фармия*** 8-800-775-55-29

## ЕКАТЕРИНБУРГ
Аптека Эвалар
Академика Бардина, 48
(343) 267-57-47
ул. Братская, 18 (343) 297-00-22
ул. Посадская, 52
(343) 212-25-84
ул. Инженерная, 31
(343) 221-62-96
ул. Кировоградская, 70
(343) 330-60-05
ул. Ленина, 70 (343) 289-81-79
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Аптека Классика***
(343) 28-777-77
**ГУП СО Фармация***
(343) 344-92-02
**Живика*** (343) 216-16-16
**Планета Здоровья*** (343) 289-00-00

## СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
**КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ**
Аптека Эвалар
пр. Победы, 87 (3439) 39-88-60
ул. Лермонтова, 103
(3439) 37-93-30
ул. Каменская, 91
(3439) 38-01-20
**НИЖНИЙ ТАГИЛ**
Аптека Эвалар
ул. Зари, 31а (3435) 36-07-47
ул. Строителей, 12
(3435) 41-38-03
ул. Полоаа, 14а (3435) 32-42-03
Черноисточинское шоссе, 15
(3435) 44-38-12

## ИЖЕВСК
Аптека Эвалар
ул. Майская, 7 (3412) 40-40-11
ул. Кирова, 7 (3412) 50-48-00
**Аптека от склада*** (3412) 77-00-75
**Планета Здоровья*** (3412) 31-22-22
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## ИРКУТСК
Аптека Эвалар
ул. Лармонтова, 307
(3952) 42-15-48
**Вита-Люкс** (3952) 20-12-08
**Спарта Фарм Трейд** (3952) 48-12-91
**Авиценна*** (3952) 302-302
**Фармэконом*** (3952) 48-78-78
**Эко-Хим*** (3952) 42-32-87
**Эскулап*** 8-800-100-88-13

## ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
**АНГАРСК**
Аптека Эвалар
76 квартал, 12 (3955) 52-86-93
**Аптека-Алекс*** (3955) 56-50-25
**Фармэконом*** (3955) 54-71-59

## КАЗАНЬ
**Аптека Столетник**
(843) 511-27-35
**36,6*** (Аптека Отличная)
(843) 291-00-00
**Вита*** (843) 527-52-54
**Планета здоровья***
(843) 211-20-02
**Сакура*** (843) 554-54-54
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## КАЛИНИНГРАД
Аптека Эвалар
ул. 9 Апреля, 52/58
(4012) 36-07-01
ул. Октябрьская, 29а
(4012) 36-02-01
**Аптека для Бережливых***
8-800-234-78-51
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Формула здоровья***
(4012) 777–003

## КЕМЕРОВО
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 2 (3842) 900-333
пр. Ленина, 666 (3842) 52-45-42
пр. Ленина, 114 (3842) 54-93-22
ул. 40 лет Октября, 10
(3842) 62-37-06
ул. Космическая, 37
(3842) 38-72-77
ул. Металлистов, 12
(3842) 61-31-28
**Соната** (3842) 56-06-00
**Эдельвейс** (3842) 36-14-71
**Мир Медицины Ц***
(3842) 57-54-14, 37-52-37
**Эдельвейс*** (3842) 53-90-90
**Айболит***
(3842) 66-01-70, 53-85-65, 66-01-60

## КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
**БЕЛОВО**
Аптека Эвалар
ул. Советская, 49
(38452) 2-68-69
**Мир Медицины Ц***
(38452) 2-14-57, 6-12-49

[1] Кроме лекарственных средств

**БЕРЕЗОВСКИЙ**
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 24 (38445) 32–889
**Мир Медицины Ц***
(38445) 5-60-97
**ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ**
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 41 (38456) 3-03-00
**Мир Медицины Ц***
(38452) 7-61-00, 5-32-48
**Жить Здорово**
пр. Кирова, 71 (38456) 7-58-12
**МЕЖДУРЕЧЕНСК**
Аптека Эвалар
бульвар Строителей, 41
(38475) 6-10-10
**Мир Медицины Ц***
(38475) 5-10-10
**МЫСКИ**
**Аптека** (38474) 2-05-94
**Мир Медицины Ю***
(38474) 2-63-99, 4-36-94
**НОВОКУЗНЕЦК**
Аптека Эвалар
ул. Авиаторов, 73
(3843) 60-28-73
ул. Зорге, 17, (3843) 20-09-82
ул. Разведчиков, 50
(3843) 20-01-35
**Аптека** (3843) 71-39-42, 53-28-61
**Крона** (3843) 31-89-71
**Мир Медицины Ю***
(3843) 71-39-42, 53-28-61
**Эдельвейс*** (3843) 53-48-04, 37-76-72
**ОСИННИКИ**
**Мир Медицины Ю***
(38471) 4-40-44
**КАЛТАН**
**Мир Медицины Ю***
(38472) 3-37-30
**ПРОКОПЬЕВСК**
Аптека Эвалар
ул. Гагарина, 37а
(3846) 66-79-49, 8-960-901-22-92
пр. Шахтеров, 29
(3846) 61-34-00, 8-961-712-94-44
ул. Шишкина, 12
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31
**ТОПКИ**
Аптека Эвалар
ул. Луначарского, 7
(38454) 3-16-37
ул. Революции, 2
(38454) 4-55-56
ул. Революции, 19
(38454) 4-73-21
**ЮРГА**
Аптека Эвалар
ул. Машиностроителей, 49а
(38451) 4-44-05

## КИРОВ
**Аптеки-Вятки** (8332) 35-10-05
**Витал** (8332) 52-37-37
**Аптека от склада*** (8332) 75-14-11
**Планета Здоровья*** (8332) 21-20-00

## КРАСНОДАР
Аптека Эвалар
ул. Им. 40-летия Победы, 125
(861) 292-62-44, 290-19-10
**А-Коста** (861) 233-38-21
**Витекс** (861) 277-03-07
**Социальная аптека №35**
(861) 200-05-27
**Здоровье***
8-800-250-55-05
**Ригла***
8-800-777-03-03
**Социальная аптека***
8-800-100-01-03

## КРАСНОЯРСК
Аптека Эвалар
Красная площадь, 3а (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 10, пом. 161
(391) 234-34-32
ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44
**Адонис** (391) 299-40-72
**Аигизия** (391) 223-28-78
**Кырдал** (391) 277-53-97, 223-90-33
**Гармония здоровья***
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46
**ЕНИСЕЙМЕД проф***
(391) 265-35-33, 253-95-95
**Фармация*** (391) 291-15-55

## КУРГАН
Аптека Эвалар
ул. Пролетарская, 57
(3522) 23-27-62
ул. Коли Мяготина, 83
(3522) 41-11-87
пр. Конституции, 73/1
(3522) 44-90-57, 44-51-22
ул. Карбышева, 38/1
(3522) 43-57-07, 52-52-31
**Здоровье** (3522) 60-26-09, 41-11-69, 60-26-01
**Здоровье*** (3522) 603–604

## КУРСК
Аптека Эвалар
ул. Карла Маркса, 66/3
(4712) 58-10-50
ул. Победы, 50 (4712) 76-02-06
ул. Союзная, 16а
(4712) 76-02-06

## ЛИПЕЦК
**НМФ «Амбилайф»**
(4742) 37-02-30
**Пролек** (4742) 27-04-27
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Сеть аптек Маскавит***
www.maskavit.ru

## МУРМАНСК
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Аптека для Бережливых***
8-800-234-78-51

## НИЖНИЙ НОВГОРОД
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 30, к. 5
(831) 258-60-29, 258-60-14
ул. Культуры, 14 (831) 281-96-77
**Ваше здоровье** (831) 241-67-77
**Госаптека** (831) 419-29-30
**Аптека 313*** www.apteka313.ru
**Вита*** (831) 282-09-16
**Сеть аптек Маскавит***
(831) 21-808-21
**Фармаим*** (831) 220-00-09

## НОВОСИБИРСК
Аптека Эвалар
**Справочная** 8-800-700-43-26
Горский микрорайон, 53
ул. Богдана Хмельницкого, 61
ул. Бориса Богаткова, 210/1
ул. Ватутина, 27
ул. Зыряновская, 57
ул. Кавалерийская, 9
ул. Крылова, 26
ул. Шевченко, 25
**МОНАСТЫРЁВ.рф**
8-800-707-77-33
**Фитоцентр** (383) 221-47-57
**Фармгрош** (383) 347-46-10, 347-46-13
**Белая аптека*** белаяаптека.рф
**Мелодия Здоровья***
www.melzdrav.ru
**Моя аптека+*** (383) 330-32-86, 332-67-66, 266-27-26
**Ноль Боль*** (383) 220-99-88

## НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ
**БЕРДСК**
**Аптека «Бердская»***
(38341) 2-25-52
**КРАСНООБСК**
**Фитоцентр Ромашка**
(383) 328-30-99

## НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
**Аптека Невис** (812) 703-45-30
**МАЛАЯ ВИШЕРА**, ул. Московская, 15
**ОКУЛОВКА**, ул. Ленина, 40а
**СТАРАЯ РУССА**,
ул. Санкт-Петербургская, 1/1
**ЧУДОВО**, ул. Некрасова, 11

## ОМСК
**Омское Лекарство*** (Госаптека)
(3812) 23-83-83
**Аптека «Семейная»*** (3812) 21-03-03

## ОРЕЛ
**Аптека №2*** (4862) 73-53-02

## ОРЕНБУРГ
**ОренЛек** (3532) 45-18-27
**Даиафарм** (3532) 55-77-76
**ОренЛек*** (3532) 780–780
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## ПЕНЗА
**Пульс** (8412) 49-28-54
**Юнифарм** (8412) 29-53-85

## ПЕРМЬ
Аптека Эвалар
Комсомольский проспект, 68
(342) 281-02-85
**Планета здоровья**
(342) 215-44-88, 238-23-00
**Аптека от склада*** (342) 2-144-748
**Планета Здоровья*** (342) 219-84-84

## ПСКОВ
ЛенОблФарм
Рижский проспект, 16
(812) 922-40-03

## РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
**Аптека Невис** (812) 703-45-30
**КОСТОМУКША**, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17
**СОРТАВАЛА**, ул. Бондарева, 10

## РОСТОВ-НА-ДОНУ
**ДРФС №4** (863) 291-62-71
**Социальная аптека №25**
(863) 261-91-10
**Ваша Аптека** (863) 299-49-45
**Дешевая аптека*** (863) 243-07-02
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Социальная аптека***
8-800-100-01-03

## РЯЗАНЬ
**Аптека №137** (4912) 27-46-82
**Аптека №4** (4912) 92-09-00
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Сеть аптек Маскавит***
www.maskavit.ru
**Спрей*** (4912) 96-21-21

## САМАРА
**Алтей №6** (846) 956-78-2
**Аптека на Дворянской**
(846) 332-41-05
**Милана** (846) 247-84-64
**Вита*** (846) 270-54-04
**Ригла*** 8-800-777-03-03

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ
**ТОЛЬЯТТИ**
**Медуница** (8482) 322-851

## САРАНСК
**Вита*** (834) 275-27-53
**Сеть аптек Маскавит***
www.maskavit.ru

## САРАТОВ
**Лекарь** (8452) 54-82-28
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Вита*** (8452) 41-67-07
**Кардио*** (8452) 55-23-73
**Ригла*** 8-800-777-03-03

## СТАВРОПОЛЬ
**Первая аптека** (8652) 77-77-73, 23-93-25
**Городская аптека***
8-800-200-07-45

## СУРГУТ
**Аптека от склада***
(3462) 98-13-80
**Планета здоровья***
(3462) 21-73-33
**Ригла*** 8-800-777-03-03

## ТВЕРЬ
**Планета здоровья***
(4822) 73-44-44
**Ригла*** 8-800-777-03-03

## ТОМСК
Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44
(3822) 71-34-55
ул. Киевская, 93
(3822) 43-52-72
ул. Красноармейская, 101а
(3822) 40-02-22
ул. Ленина, 202
(3822) 40-11-18
ул. Мюнниха, 8
(3822) 47-17-92
ул. Нахимова, 3в
(3822) 41-66-36
ул. Фрунзе, 94 (3822) 44-24-00
**Мой доктор** (3822) 43-00-44, 56-21-20
**Аптека Вита*** (3822) 543–999
**Мой Доктор*** moidoctor.tom.ru

## ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
**АСИНО**
Аптека Эвалар
ул. Ленина, 31
**МЕЛЬНИКОВО**
Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 2а
**СЕВЕРСК**
Аптека Эвалар
пр. Коммунистический, 151
(3823) 77-27-44
ул. Переомайская, 4
(3823) 54-38-96

## ТУЛА
**СПАР** (4872) 34-34-94
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**СПАР*** (4872) 34-34-94

## ТЮМЕНЬ
Аптека Эвалар
ул. Республики, 144
(3452) 49-47-91, 75-94-55
ул. Тульская, 12/2
(3452) 31-09-15
**Аптека от склада***
(3452) 60-70-16
**Ригла*** 8-800-77-03-03
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## УЛАН-УДЭ
Аптека Эвалар
пр. 50 лет Октября, 6
8-902-166-96-36
ул. Балтахинова, 9
(3012) 21-00-79
ул. Гастелло, 12 (3012) 25-00-16
ул. Комсомольская, 6а
(3012) 46-41-74
ул. Куйбышева, 24
(3012) 213–613, 43-70-98
ул. Ринчино, 2 (3012) 45-76-98
**Витафарм** (3012) 41-66-82
**ЛАРА*** (3012) 21-25-45, 23-22-80, 27-06-02, 63-50-08

## УЛЬЯНОВСК
**Аптека №131** (8422) 20-58-68
**УльяновскФармация**
(8422) 44-29-95
**Вита*** (8422) 46-03-03

## УФА
Аптека Эвалар
Бульвар Славы, 3 (347) 244-53-36
ул. Заки Валиди, 64/2
(347) 293-65-61
ул. Дагестанская, 10/1
(347) 280-48-03
ул. Братьев Кадомцевых, 8
(347) 282-03-55
ул. Комсомольская, 21/2
(347) 282-16-58
ул. Академика Королева, 10
(347) 236-38-30
ул. Ленина,122 (347) 273-98-64
ул. Машиностроителей, 7
(347) 265-69-10
ул. Менделеева, 205а
(347) 246-89-86
**Аптека от склада***
(347) 262-70-10
**Башфармация***
(347) 246-03-33
**Вита*** (347) 250-75-36
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## ХАБАРОВСК
Аптека Эвалар
ул. Шаронова, 2, к. 3
(4212) 47-55-22, 48-55-22
пр. 60 лет Октября, 210
8-909-802-68-16
ул. Шелеста, 85 (4212) 56-56-41
**Аптека ДВГМУ** (4212) 75-47-96
**Биолек** (4212) 29-83-11
**Фарма-Хабаровск** (4212) 74-94-48
**Аптека Миницен*** (4212) 450-999
**МОНАСТЫРЁВ.рф*** 8-800-707-77-33
**Новая Аптека*** (4212) 33-39-91
**Социальная аптека***
8-800-100-000-3

## ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ
**КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ**
**Первая Аптека** (4217) 22-09-01
**Аптека Миницен*** (4217) 54-43-43

## ЧЕБОКСАРЫ
**Здоровый век** (8352) 50-30-31
**Фармация** (8352 )57-30-25
**Вита*** (8352) 57-35-15
**Магия*** (8352) 44-67-64
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Фармация Чувашии***
(8352) 58-32-03

## ЧЕЛЯБИНСК
Аптека Эвалар
ул. Прокатная, 18а (351) 726-90-14
ул. Курчатова, 19а (351) 261-55-55
**Алвик*** (351) 225-10-10
**Аптека Классика*** (351) 232-33-13
**Живика*** (351) 247-90-90
**Рифарм*** (351) 267-50-00
**Фармленд*** 8-800-550-03-93

## ЧИТА
**Вита** (3022) 32-18-61, 23-01-71
**Флория*** (3022) 23-67-67

## ЯРОСЛАВЛЬ
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 57 (4852) 31-56-59
ул. Строителей, 3, к.5
(4852) 57-14-90, 57-14-59
**Аптека Власьевская**
(4852) 32-95-61
**Аптека Юкон**
(4852) 30-55-41
**Алоэ*** 8-800-550-13-07
**Аптекарь*** (4852) 700–000
**Ригла*** 8-800-777-03-03
**Сеть аптек Маскавит***
www.maskavit.ru
**Трика*** 8-800-505-07-15

## КАЗАХСТАН
**АКТАУ**
Аптека Эвалар
11 микрорайон, 22, кв. 6
(7292) 43-53-78

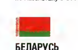
**АЛМАТЫ**
Аптека Эвалар
мкр. Аксай 4, д. 41, кв. 59,
(727) 238-33-32
ул. Гагарина, 41 (727) 277-88-09

**АСТАНА**
**Еврофарма** (7172) 69-60-60
**Гиппократ** (7172) 39-61-61, 39-60-00

**КАРАГАНДА**
**Еврофарма** (7212) 94-02-02

**ШЫМКЕНТ**
Аптека Эвалар
пр. Республики, 27
(7252) 56-90-94
пр. Тауке Хана, 53, кв. 27
(7252) 77-09-65
Тамерлановское Шоссе, 21, кв. 47 (7252) 35-32-12
ул. Курманбекова, 5/3
(7252) 35-00-28
**Еврофарма** (7252) 35-44-44

**АПТЕЧНАЯ СЕТЬ АМАНАТ** — бесплатная справочная служба по Казахстану 8-800-080-78-78



## БЕЛАРУСЬ
**АОЕЛ, Добрыя лекі**
(017) 376-71-14
**Заботливая аптека**
(017) 388-40-89, 388-40-92, 376-71-14
**Зеленая аптека** (017) 215-02-22, (029) 185-78-48
**Любимая аптека** (029) 667-03-03, (033) 667-03-03
**Планета здоровья**
8-801-100-50-50

МАГНИТ
Гипермаркеты «Магнит»
**8-800-200-90-02**